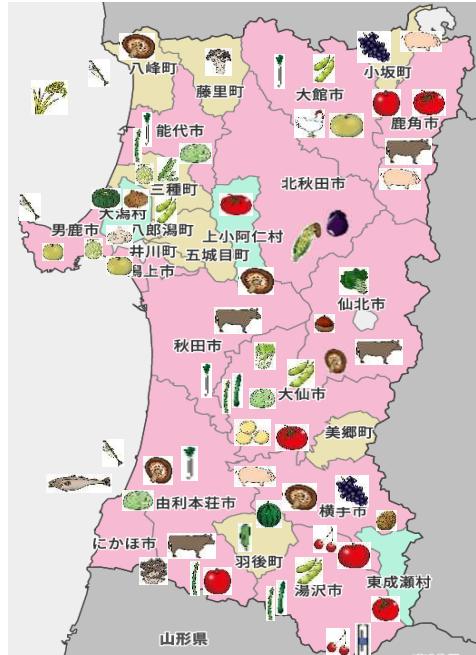


令和7年度

1月 予定献立表

※牛乳は毎日付きます。予定献立につき、変更になることがあります。

八郎潟町学校給食調理場

| 月 | 火 | 水 | 木 | 金 |
|--|--|--|---|---|
| 12日 | 13日 | 14日 | 15日 | 16日 |
| せいじん ひ 成人の日  | ごはん ほっけのフライ 春雨入り野菜炒め 海の野菜スープ | むぎ 麦ごはん 三色そぼろ丼（眞） ごましようゆあえ 高野豆腐のみそ汁 | ごはん て や 照り焼きハンバーグ ひじき五目煮 きゅのこ汁 くだもの 果物（みかん） | ごはん いかの香味焼き 切り干し大根のハリハリあえ 眞だくさんみそスープ |
| 19日 | 20日 | 21日 | 22日 | 23日 |
| ごはん とりにく 鶏肉の照り焼き かいそう 海藻サラダ じやがいもと青菜のみそ汁 | むぎ 麦ごはん や 焼き肉丼（眞） ふのりのみそ汁 くだもの 果物（りんご） | ごはん みそ さばのトマ味噌煮 さつまいもとごぼうのごまがらめ かきたまみそ汁 | むぎ 麦ごはん まめまめカレー ビーンズサラダ | さつまいもご飯 ますのみりん醤油焼き ちくわ 竹輪入り野菜炒め とうふのみそ汁 |
| 26日 | 27日 | 28日 | 29日 | 30日 |
| こめパン ポークチャップ りんご入りコールスローサラダ こめっこシチュー | ごはん まつかぜ や 松風焼き 白和え いものこ汁（みそ） | だまこうどん汁 (ゆでうどん) だまこもち…小1個中2個 とんぶり厚焼き玉子 しょっつるサラダ あきたどっさりりんごゼリー | ごはん とり 鶏の寒こうじ焼き ほうれん草のごまあえ とんじる 豚汁 | ごはん ハタハタメンチカツ しょっつる焼きそば（つけ合わせ） おが 男鹿産とろとろわかめのみそ汁 |
| 全国学校給食週間メニュー (26日~30日) | | | | |
| 全国学校給食週間(1/24~1/30)は、まるごと秋田給食！！ | | | | |
| 26日…横手市、鹿角市、小坂町などで盛んな養豚。 秋田県のりんごの生産量は全国第6位。 | 27日…「いものこ」は秋田弁で里芋のこと。横手市 山内の山内いものこが、特産品として有名。 | 28日…だまこもちは、ごはんを漬してピンポン玉大 に丸めた料理。南秋地区の郷土料理。あなた は、きりたんぽ派？それともだまこ派？ | 29日…寒こうじは、寒い時期に仕込む発酵調味料。 秋田ではみそ、醤油、日本酒、納豆、漬物な どの発酵食品づくりが盛ん。 | 30日…ハタハタは秋田県の県魚。近年は不漁が続く。 しょっつるはハタハタを塩で漬け込んだ発酵 調味料。焼きそばの味付けに使用。 |
|  | | | | |
| ☆今月の平均栄養価☆ | | | | |
| 小学校 | | | | |
| エネルギー 636 kcal たんぱく質 26.7 g 脂 質 21.0 g | | | | |
| 中学校 | | | | |
| エネルギー 802 kcal たんぱく質 32.7 g 脂 質 24.8 g | | | | |

食育だより



令和7年度
1月号

八郎湯町学校給食調理場

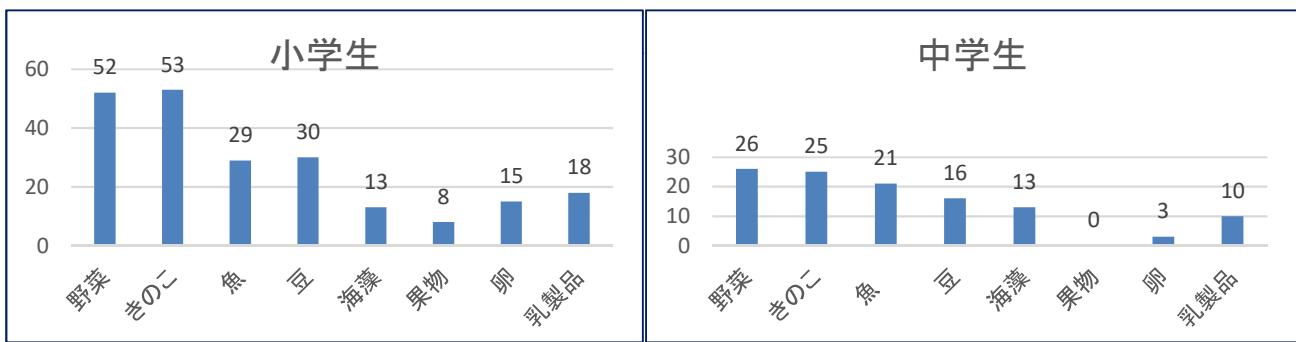
郷土料理や行事食を知ろう！

冬休みにはどんな料理を食べますか？大晦日の年越しそばや、正月の
おせち、1月7日の七草がゆなど、昔から季節の行事やお祭りには、特
別な「行事食」を食べる習わしがあります。給食では、1月15日の小
正月に「きやのこ汁」を出します。郷土料理を味わって食べましょう。

ことうがつ りょうり
小正月料理
～きやのこ汁～



食生活アンケート結果③～苦手な食べ物は何ですか？～



小中ともに「野菜」と「きのこ」が苦手との回答でした。続いて魚、豆類などを挙げる人が多かったです。
野菜やきのこは食感を苦手とする子どもが多く、細く切ったり、揚げたりすると食べやすくなります。
体の調子を整えるビタミンや食物繊維が豊富な野菜やきのこ、美味しく食べられるようになりたいですね。



つく
作ってみよう！

給食の野菜料理



ふゆやす
冬休み、給食で人気の野菜料理を
かえてつく
ご家庭で作ってみませんか？



バラバラかきあげ(4人分)

(材料)

- ・かのこイカ(1×3cm) … 100g
- A塩 … 1g
- A白こしょう … 少々
- ・さつまいも … 100g
- ・にんじん … 50g
- ・むき枝豆 … 75g
- ・米粉 … 25g
- B塩 … 1g
- B白こしょう … 少々
- ・揚げ油 … 適量

(作り方)

- ①いかは解凍して、Aの塩こしょうで下味をつける。
- ②さつまいもとにんじんはせん切りにする。
(スライサーを使うと早くできます。)
- ③①と②に米粉をまぶし、170度の油で揚げる。
- ④油を切ったら、ボウルに入れてBの塩こしょうで味つけをし、よく混ぜて完成。



ごましょうゆあえ(4人分)

(材料)

- ・もやし … 150g
- ・こまつな … 100g
- ・にんじん … 30g
- A薄口しょうゆ … 大さじ1
- Aごま油 … 小さじ2
- A砂糖 … 小さじ1
- B白すりごま … 小さじ2

(作り方)

- ①こまつなは1cm幅、にんじんはせん切りにする。
- ②野菜を茹でて、水冷し、水気をしぼる。
- ③Aで②の野菜を和え、Bを加えてざつと混ぜたら完成。

